

広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21（第3次）」の基本的な考え方

1 基本理念

「市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる「まち」の実現」

市民一人一人が、生涯を通じて、心身ともに健康で自立した生活を送るためには、乳幼児期から高齢期まで生涯を通じて健康づくりに取り組み、地域、学校、企業、関係団体、行政等、社会全体が一体となってその取組を支援することが重要であることから、現行計画の基本理念を踏襲し、引き続きその実現を目指す。

2 基本目標

「健康寿命の延伸」

現行計画においても、「健康寿命の延伸」を基本目標としており、計画策定時（平成22年）から令和元年の健康寿命の伸びは、男性で3.76年（73.72歳）、女性で2.97年（75.16歳）増加し、平均寿命の伸びを上回った。しかし、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上等によって健康寿命の延伸を図ることは、健康づくりを推進するに当たり、最も重要な課題であることから、引き続き基本目標とする。

3 基本方針

基本理念の実現に向けて、次の2つの基本方針に基づいた施策に取り組む。

基本方針① 生活習慣の改善と生活習慣病等の発症予防・重症化予防に取り組みます

生涯を通じた健康づくりを推進するに当たっては、バランスの良い食生活、適度な運動等、健康づくりの基本要素である「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「飲酒」、「喫煙」、「歯と口腔の健康」に関する生活習慣の改善に取り組む。

また、これらの生活習慣の定着による、がん、循環器疾患、糖尿病といった生活習慣病等の発症予防と、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防についても、引き続き取組を推進する。

さらに、生活習慣病等に関する正しい知識の普及啓発を図ることで疾患の理解を進め、がん検診、特定健康診査、歯科健康診査等の受診行動の定着化に取り組む。

基本方針② 社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備に取り組んでいます

市民一人一人の生活習慣の改善に加え、地域とのつながりを強化する取組や、地域で健康づくりを支援する人材の育成などにより、市民の主体的な健康づくりを支える地域づくりを推進する。

また、行政のみならず企業や民間団体といった多様な主体による健康づくりを広げ、健康に関心の薄い者も含む誰もが自然に健康になれる環境づくりを推進する。



〔基本方針を実現するためのライフステージごとの視点〕

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえれば、様々な健康課題をライフステージ（「次世代の健康」、「働く世代の健康」、「高齢世代の健康」）の視点でとらえることが重要である。その際、幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してから高齢世代に至るまでの健康状態にも大きく影響を与えることから、人の生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチの観点も取り入れ、ライフステージごとの健康課題や取り巻く状況に応じた健康づくりに取り組んでいく。

加えて、女性のライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性を踏まえ、女性の健康については、若年のやせや、更年期症状など人生の各段階における健康課題の解決を図る必要がある。